



# 給食だより

杉戸みちのこ保育園

令和7年 8月1日

暑い日が続き、夏の訪れを感じるこの頃。夏本番となり、これまで以上に厳しい暑さがやってきます。しっかりと水分補給や睡眠を取り、夏バテに負けない身体づくりをしましょう。

## 夏バテ予防と水分摂取☆



◆体がだるい、食欲が落ちてきたなどは夏バテの症状です。

夏バテは食事のバランスや睡眠で改善できるものです。ポイントを押さえておきましょう。

### 夏バテ防止に必要な栄養素

|                                               |                                                |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>タンパク質</b><br>筋肉の疲労回復や体力温存、持久力の向上<br>       | <b>ビタミンB1,B2,C</b><br>疲労回復、糖質や脂質をエネルギーに変える<br> |
| <b>ミネラル</b><br>骨や歯を作る、細胞内液や細胞外液内の循環を一定に保つ<br> | <b>クエン酸</b><br>疲労感の軽減や新陳代謝を活発にする<br>           |

夏バテ予防・夏バテ解消におすすめの食べ物

|      |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|
| きゅうり | おくら | レモン | トマト |
|      |     |     |     |
| 梅干し  | 牛肉  | 豚肉  | うなぎ |
|      |     |     |     |

栄養のある食べ物とこまめな水分補給を！

水分と取るおすすめの  
タイミング時間で  
子どもも大人も一緒☆

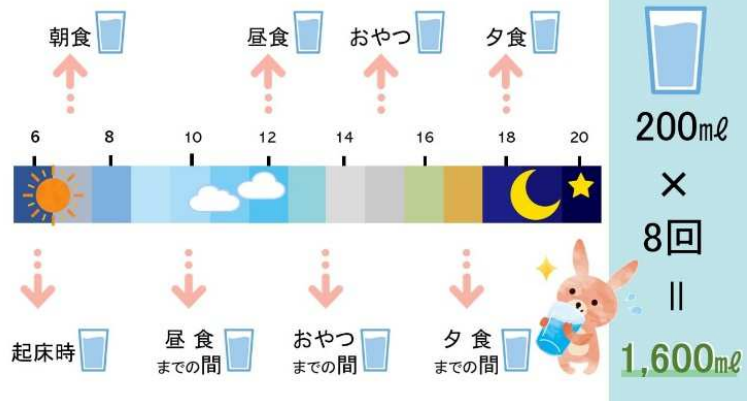
◆暑さが厳しくなると、体調管理に欠かせないのが『水分補給』です。

乳幼児の体の水分の割合は体重の70~80%と言われています。

上がった体温を汗をかくことで下げて

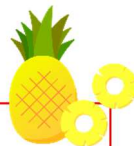
いる為、こまめな水分補給が必要になります。

子どもの身体は、大人よりも体温調節がうまくできません。特に、身体が暑さを認知してから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げる働きにも多くの時間が必要なため、大人に比べてからだに熱がこもりやすくなるといわれています。



## 今月の何の日？

8/17はパイナップルの日です。パイナップルのおいしさを多くの人に知ってもらうために、株式会社ドールが「パ(8)イ(1)ナ(7)ップル」という語呂合わせから制定されました。



8/7 はらいおん組が夏野菜ピザ作りに挑戦します。26日には2歳さんがゼリーの食育に初挑戦です。午前中もゼリーを使って遊びます。触感を感じられる食育になっています。